

NETZWERK

Addi Fit for fun

Das Projekt "Addi Fit for fun" richtet sich an Bürgerinnen und Bürger aus Lobeda. Ihnen soll ein umfangreiches Angebot an Gesundheitssport zugänglich sein. Dabei richtet sich "Addi Fit for fun" vor allem auch an solche Zielgruppen, die durch die meisten Fitnessangebote nicht erreicht werden. Das Konzept umfasst:

Zielsetzung

Das Projekt "Addi Fit for fun" richtet sich an Bürgerinnen und Bürger aus Lobeda. Ihnen soll ein umfangreiches Angebot an Gesundheitssport zugänglich sein. Dabei richtet sich "Addi Fit for fun" vor allem auch an solche Zielgruppen, die durch die meisten Fitnessangebote nicht erreicht werden. Das Konzept umfasst:

- Gesundheitssport für Männer und Frauen ab 40 Jahren
- Spezielle Angebote für Übergewichtige und alle an gesunder Ernährung Interessierte wie Probekochen, Diätclub, Vorträge zu Themen der gesunden Lebensweise und Herausgabe von Infomaterialien und Broschüren usw.
- Vom Verein getragene Möglichkeiten für sozial schwache Sportler
- Ausbau von sozialen Kontakten in den Gruppen durch außersportliche Veranstaltungen, etwa gemeinsamen Aktivitäten vor allem für Alleinstehende und sozial schwache Sportler (Vereinsaktivtrips, Bowling, Kegeln und Faschings-Halloween- Frühlings- Sommer- und Jahresabschlussfeiern und Aktivitäten im Wohngebiet)

Umsetzung

Entwickelt hat sich das Projekt für am Gesundheitssport Interessierte mit und ohne Übergewicht aus einer Gemeinschaftsarbeit Schule-Sportverein im Wohngebiet. "Addi Fit for Fun" arbeitet mittlerweile mit verschiedenen Partnern aus dem Wohngebiet, den Schulen und Bildungsstätten, dem Landessportbund Thüringen, mit beratenden Ärzten und weiteren Akteuren zusammen. Das Projekt geht im Verein



KONTAKT

Addi Fit for Fun Jena
e. V.
Fritz-Ritter-Straße 5
07747 Jena

Ansprechpartnerin:

Katrin Vogel
Telefon:
0152-33982493
E-
Mail: a.fitforfun@hotmail.com

LINKS

www.addifitforfun.jimdo.com

WSG Lobeda e.V. in Jena auf und wird in der Sektion Gymnastik im Stadtteil Winzerla in einer Schulsporthalle verwirklicht.

Das Projekt "Addi Fit for Fun" steht für gesundheitssportliche Aktivität in einzelnen Sportgruppen. Ausgebildete Übungsleiter beraten die Aktiven zu Themen der gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainingszeiten und separat in kleinerer Gruppe in einem Diätclub. Damit ist es möglich, unterschiedliche Themenkreise und Probleme, ganz nach Bedarf der Mitglieder, zu bearbeiten.

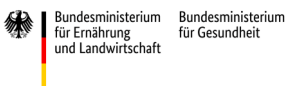
Das Training umfasst unter anderem Übungen an diversen Kleingeräten, etwa Ausdauerkrafttraining, Steppaerobic, Pilates, Rückenyoga, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Thai Chi - Elementetraining, Aerobic, Lauftraining, Entspannungstechniken, Walking und mehr. "Addi Fit for fun" trägt das Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Die Erfahrungen aus "Addi Fit for fun" lassen sich für ähnliche Projekte nutzen. Die Projektträger stehen interessierten Vereinen bei Bedarf beratend zur Seite.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/addi-fit-for-fun/>